



# 受講生を募集します ◆申込み◆ 8月22日(火)9時～

※受講生少数の場合等、開講出来ないことがあります。 8月23日(水)以降 受付時間 8:30～17:00

## げんきっ子ひろば

子育ての不安や悩みを解消できる笑顔いっぱいのおひろばです♡  
おやこで笑い、楽しみ、友達の輪をつなぎましょう!

- 日時：令和5年9月～令和6年2月 <全6回> 10時～11時30分
- 場所：4階 軽運動室
- 定員：15組
- 対象：1歳～3歳の幼児とその保護者
- 参加費：2,400円(6回分) ※材料費・保険料含む

	テーマ	日にち	内容	講師
1	はじめまして! くっついてあそぼう	9/27 (水)	・おともだちになろう! ・手づくりおもちゃで遊ぼう! ・手遊び・歌・ゲーム・絵本の読み聞かせ	安浦中央保育所保育士 田中 忍
2	☆おやこで手形アート ☆危険がいっぱい!	10/25 (水)	・子どもの『今』を残す手形アートでほっこり! ・幼児期に起こりやすい事故の予防や 手当の仕方を学びましょう。 ・絵本の読み聞かせ・手遊び	petapeta-art®アドバイザー 本田 縁 赤十字幼児安全法指導員 中川 久美子
3	おやこ3B体操	11/15 (水)	・音楽に合わせて遊びながら、 全身を使った健康体操をおやこで体験! ・絵本の読み聞かせ・手遊び	日本3B体操協定会公認指導者 藤井 美和
4	クリスマスお楽しみ会 ★人形劇 「おおきなかぶ」	12/20 (水)	・「うんとこしょ! どっこいしょ!」 ・紙芝居・エプロンシアター ・サンタさん、プレゼントはな～に?	おはなしボランティア このゆびとまれ
5	♡バルーンアート♡	1/24 (水)	・バルーンアートで楽しみましょう! ♡ふうせんでは何が出来るかな?♡ ・絵本の読み聞かせ・手遊び	お手伝い先輩ママさん 濱口 幸子
6	思い出の フォトフレームをつくろう!	2/28 (水)	・手づくりのオリジナルフォトフレーム 楽しい思い出を形に残しましょう! ・絵本の読み聞かせ・手遊び	お手伝い先輩ママさん 濱本 香織

## 手作り和菓子教室

「赤飯まんじゅう」と「れもんの華」をつくります

- 日時：9月14日(木) 10時～
- 場所：3階 調理室
- 定員：16名
- 対象：18歳以上
- 講師：土井 千奈美
- 参加費：1,200円  
(受講料400円+材料費800円)
- 持参物：エプロン・三角巾・ふきん



## むしむし探検隊

グリーンピアせとうちの自然の中を散策しながら  
秋の昆虫を探し、講師の解説を聞きま

- 日時：9月24日(日) 10時～12時
- 場所：グリーンピアせとうち
- 定員：15名 ※雨天の場合は安浦まちづくりセンター  
中ホール(大)
- 対象：年中から小学生  
※年中から小学2年生のお子さんは  
保護者同伴でお申し込みください
- 講師：細川 哲生 (水生生物研究所)
- 参加費：4,240円 (受講料+保険料)
- 持参物：採集用のあみと かご (貸出し可)  
タオル・帽子・水筒



## もちもち食感カラフル水餃子づくり

米粉で皮から作る水餃子  
あんかけ焼きそば、マーラーカオもつくります

- 日時：9月26日(火) 10時～13時
- 場所：3階 調理室
- 対象：18歳以上
- 定員：16名
- 講師：坊垣内 みどり (ハーフィンストラクター)
- 参加費：1,800円(受講料400円+材料費1,400円)
- 持参物：エプロン・三角巾・ふきん



## 秋色スワッグ～壁飾り～

ユーカリ、ドライ素材などで秋のスワッグをつくります

- 日時：10月6日(金) 10時～12時
- 場所：2階 中ホール(大)
- 対象：18歳以上
- 定員：15名
- 講師：石川 未央
- 参加費：2,100円(受講料400円+材料費1,700円)
- 持参物：ハサミ・持ち帰り袋



## ラタンかご編み

ラタン基礎編みでパン皿を作ります

- 日時：10月11日(水) 10時～12時
- 場所：2階 中ホール(大)
- 対象：18歳以上
- 定員：10名
- 講師：岩瀧 清美
- 参加費：1,400円  
(受講料400円+材料費1,000円)
- 持参物：ハサミ



## 子ども硬筆

小学生対象の硬筆(えんぴつ)の教室です

- 日時：10月～3月までの第1・3水曜(全12回)  
18時～19時30分
- 場所：2階 中ホール(小)
- 対象：小学生
- 定員：15名
- 講師：増田 育世
- 参加費：4,800円(受講料400円×12回)  
(※新規の方・・・別途教材費500円)
- 持参物：やわらかい下敷き(無い方は購入可)



## お昼のパソコン教室 (ワード・エクセル)

WordとExcelを中心に  
学習します

- 日時：10月～3月までの第2・4月曜（全12回）  
14時～16時
- 場所：2階 中ホール（大）
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 講師：中本 一郎
- 参加費：6,000円（受講料4,800円+教材費1,200円）
- 持参物：筆記用具・パソコン（貸し出し可）



## これからはじめる 土曜のパソコン教室

パソコンを始めてみたい方  
が基本から楽しく学べる  
教室です

- 日時：10月～3月までの第2・4土曜（全12回）  
10時～12時
- 場所：2階 中ホール（大）
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 講師：中本 一郎
- 参加費：5,100円（受講料4,800円+教材費300円）  
【新規の方・・・別途教材費 1,500円】
- 持参物：筆記用具・パソコン（貸し出し可）



## 55健康体操～morning～

認知症予防・脳の活性化にも  
役立つリズムミカルな体操で  
毎日いきいき健康を目指します

- 日時：10月～3月までの第2・4月曜（全12回）  
10時30分～12時
- 場所：4階 軽運動室
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 講師：中島 春美
- 参加費：4,800円（受講料400円×12回）
- 持参物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・室内シューズ  
※運動しやすい服装



## 55健康体操～afternoon～

認知症予防・脳の活性化にも  
役立つリズムミカルな体操で  
毎日いきいき健康を目指します

- 日時：10月～3月までの第2・4月曜（全12回）  
13時～14時30分
- 場所：4階 軽運動室
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 講師：中島 春美
- 参加費：4,800円（受講料400円×12回）
- 持参物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・室内シューズ  
※運動しやすい服装



## キックボクササイズ

格闘技の動きを取り入れた  
エクササイズで楽しく体を  
動かしませんか！

- 日時：10月～3月までの第2・4水曜（全12回）  
19時～20時30分
- 場所：4階 軽運動室
- 対象：高校1年生以上 ■定員：15名
- 講師：東 竜太郎（パーソナルトレーナー）
- 参加費：4,800円（受講料400円×12回）
- 持参物：飲み物・室内シューズ  
※運動しやすい服装



## 卓球教室

人気スポーツで  
心地よい汗を流しませんか

- 日時：10月～3月までの第2・4木曜（全12回）  
13時30分～15時30分
- 場所：体育館（アリーナかもめ）
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 講師：西田 健一
- 参加費：5,300円（受講料4,800円+ピン球代500円）
- 持参物：室内シューズ・ラケット（貸し出し可）・飲み物



## リラックスヨガ

リラックス効果があり、心と身体の  
不調を整えると言われるヨガを  
お昼の時間にはじめませんか

- 日時：10月～3月までの第2・4金曜（全12回）  
13時30分～15時
- 場所：4階 軽運動室
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 講師：玉井 みゆき
- 参加費：4,800円（受講料400円×12回）  
【新規の方・・・別途テキスト代 2,200円】
- 持参物：ヨガマット・飲み物・テキスト



## げんきアップ！脳トレ

楽しみながら、体を使う！  
動かす！働かせる！  
をテーマに介護予防に  
役立つことを教わります

- 日時：10月～3月までの第3木曜（全6回）  
13時30分～15時
- 場所：2階 中ホール（大）
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 講師：恵谷 裕三（レクリエーションコーディネーター）
- 参加費：2,400円（受講料400円×6回）
- 持参物：飲み物



## 桂吉弥落語会

日時 **12月17日（日）**  
開演 **14:30**（開場 14:00）  
会場 **安浦まちづくりセンター  
きらめきホール**  
入場料 **2,500円 <全席指定>**  
※未就学児入場不可



9/26（火）9時より発売

【チケット販売】安浦まちづくりセンター窓口  
【お問合せ】（公財）安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987

## 第103回きらめき音楽館

～ヴィオラとピアノの二重奏～

日時：10月7日（土）  
開演：11:00（開場 10:40）  
会場：安浦まちづくりセンター きらめきホール  
鑑賞無料



出演  
ヴィオラ 沖田孝司  
ピアノ 沖田千春



♪プログラム♪ ローズ / 糸 / 愛の賛歌 他

【主催】（公財）安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987

## 安浦まちづくりセンター（体育館・武道館含む） 臨時休業のお知らせ

**9月18日（月・祝）臨時休館日**

終日、全施設の利用はできません。  
ご迷惑をおかけします。



## 安浦図書館からのお知らせ

☎ 84-3806  
開館時間 9:30～18:00

- 9月の休館日  
7日（木）・14日（木）  
18日（祝）・21日（木）  
23日（祝）・28日（木）～30日（土）
- 特別整理休館  
9月28日（木）～10月5日（木）
- このゆびとまれの絵本会  
日時 9月9日（土）  
10:30～11:00  
場所 安浦市民センター2階  
安浦図書館 えほんコーナー